



20世纪最伟大的成功导师  
拿破仑·希尔

二十一世纪成功学全书

XUNQIU ZIWO  
CHENGGONG DE XINTAI

# 寻求自我 成功的心态



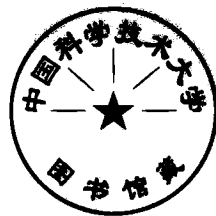
在纷繁复杂的现代社会，一定要保持内心的平静。聪明人永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤，却会很高兴的想办法来弥补他们的创伤。

延边大学出版社

21 世纪成功学全书

# 寻求自我成功的心态

陈玉明 主编  
袁方 杨勇 著



延边大学出版社

图书在版编目(IP)数据

21世纪成功学全书/陈玉明主编 吉林:延边大学出版社  
2001.9

ISBN7-5634-1582-3/G·330

I. 21世纪…… II 陈…… III 心理卫生——普及读物

IV 6868.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 18291 号

## 21 世纪成功学全书

陈玉明 主编

---

出版发行:延边大学出版社

地 址:吉林省延吉市公园路 105 号

责任编辑:贾锐

封面设计:龙龙

印 刷:北京飞达印刷厂

版本记录:850×1168 毫米 32 开本 50 印张 1100 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1—5000

书 号:ISBN7-5634-1582-3/G·330

定 价:(全四册)80.00 元

M19/08

# 前 言

在这个世界上，没有人不愿意自己拥有一个辉煌、成功的人生，没有人不愿意做一个成功者。

成功永远是人最辉煌、最绚丽的梦想。

在当今日趋激烈的竞争中，一个人稍事疏忽，都有可能被时代淘汰出局，只能在成功路旁黯然神伤，眼巴巴地看着其他成功者继续前行。

那么，世界上究竟有没有成功的法宝，使梦想成功的芸芸众生都获得梦寐以求的成功，使每一位渴望成功的人都能把握自己人生的方向，远离失败的暗礁呢？

古往今来，在历史的长河中，在现实生活的洪流中，我们不难发现，尽管世上平庸者居众，可总是有一些人不但没有被激流淹没，反而稳稳地站立在历史和时代的潮头上，永远立于不败之地！这些人，不管其生活的境遇如何，人生是顺风顺水，还是逆风大浪，他们都能成就一番轰轰烈烈的大事业，交出一份完美的人生答卷。

难道，我们就不能从他们的成功之中汲取一些什么吗？

说来也很简单：他们的成功就缘于他们每个人都有一种进取的积极心态。

积极心态，是他们成功奇方秘籍！

本书即通过对人生走向成功的过程中方方面面的观察与分析，试图使你从中悟出人生成功的真谛，让你也能寻求到你自己的积极心态，实现你自由、快乐、美好的人生梦想！

# 目 录

## 第一章 认识自我是成功的基石

1. “我是谁?” ..... (1)
2. 你是你自己的救世主 ..... (3)
3. 人活一口气 ..... (5)
4. 看一看, 你离成功还有多远 ..... (7)
5. 记忆也能帮你成功 ..... (10)
6. 你也能使自己大吃一惊 ..... (13)
7. 寻找你人生的富矿区 ..... (15)
8. 你的年龄、性别与你的成功无关 ..... (17)
9. 培养生活的积极情绪 ..... (19)
10. 以成功的名义认识你自己 ..... (22)
11. 情绪智能孰轻孰重 ..... (25)
12. 给你时间, 认识你自己的心态 ..... (29)
13. 把你的“意焦”摆对地方 ..... (31)

## 第二章 完善自我是成功的阶梯

1. 别做完美主义者 ..... (34)
2. 让你和你的员工忙碌起来 ..... (37)
3. “事必躬亲”并非好习惯 ..... (39)
4. 提高你员工的素质 ..... (41)
5. 要经常给你自己打气 ..... (44)

6. 学会以退为进的策略 ..... (46)
7. 少壮不努力，老大徒伤悲 ..... (49)
8. 退一步海阔天空 ..... (51)
9. 用微笑去面对人生 ..... (53)
10. 莫让自卑蒙住了双眼 ..... (55)
11. 成功的路是自己走出来的 ..... (57)
12. 结论是观察的结果 ..... (59)
13. 坚持到底就是成功 ..... (61)
14. 良好的习惯是成功的关键 ..... (64)
15. 让信念鼓动你成功的风帆 ..... (66)
16. 把缺陷变成成功的资本 ..... (68)
17. 唤醒你心中的巨人 ..... (71)
18. 多问自己一些问题 ..... (74)
19. 你想到哪里就能到哪里 ..... (77)

### 第三章 突破自我是成功的钥匙

1. 苦难是人生最好的大学 ..... (80)
2. 成功者并非天设地造 ..... (82)
3. 什么妨碍着你的成功 ..... (85)
4. 挺起你的腰杆 ..... (87)
5. 跑赢时间，就能成功 ..... (89)
6. 我才不会沮丧 ..... (92)
7. 把拒绝作为砺志之石 ..... (94)
8. 把失败剔出成功的字典 ..... (96)
9. 你就是首领 ..... (99)
10. 以幽默的心态面对人生 ..... (101)

- 
11. 谣言止于智者 ..... (103)
  12. 得意不可忘形 ..... (106)
  13. 珍视我们心中的爱 ..... (108)
  14. 了解你的价值观 ..... (110)

## 第四章 设定目标是成功的起跑线

1. 有了目标，你才会成功 ..... (114)
2. 给自己一个人生目标 ..... (116)
3. 目标决定了你成功的高度 ..... (118)
4. 没有目标，上帝也会哭泣 ..... (121)
5. 只要做，什么时候都不晚 ..... (123)
6. 成功的目标要“存大略小” ..... (125)
7. 目标是你的动力 ..... (127)
8. 成功路上的五座大山 ..... (129)
9. 成功的目标会使你创造奇迹 ..... (131)
10. 成功需要你惜时如金 ..... (133)
11. 抓住了今天，你就抓住了成功 ..... (136)
12. 用行动治愈拖拉的毛病 ..... (138)
13. 风物长宜放眼量 ..... (140)
14. 人生的目标尽可能远大 ..... (142)
15. 适时调整你的目标 ..... (144)
16. 怎样制定你的人生目标 ..... (146)
17. 找到属于你的一片绿洲 ..... (149)
18. 决定的力量是无穷的 ..... (151)
19. 设定目标，与成功相约 ..... (154)

## 第五章 立刻行动是成功的入场券

1. 人需要破釜沉舟的精神 ..... (157)
2. 不要总抱怨命运不公 ..... (159)
3. 人首先要对自己的生命负责 ..... (161)
4. 把挫折当成撬起地球的支点 ..... (164)
5. 改变你的不良习惯 ..... (166)
6. 你的人生取决于你的选择 ..... (168)
7. 把每天当做最后一天 ..... (170)
8. 行动是化目标为现实的关键 ..... (173)
9. 不做别人想法的努力 ..... (175)
10. 信念的力量是无穷的 ..... (177)
11. 安于现状是成功的绊脚石 ..... (180)
12. 培养你的进取心 ..... (181)
13. 成功的秘诀是行动 ..... (184)

## 第六章 善待他人是成功的翅膀

1. 适当孤独有益于你的人生 ..... (186)
2. 雁阵与人的团队精神 ..... (188)
3. 助人者擅自助 ..... (190)
4. 对合作者不要求全责备 ..... (192)
5. 与人交往需注重首因效应 ..... (194)
6. 掌握待人处事的艺术 ..... (196)
7. 怎样使你成为受欢迎的人 ..... (198)
8. 使你周围的人觉得自己很重要 ..... (200)
9. 跟你的敌人握手 ..... (203)



- 
10. 善待生活中的每一个人 ..... (205)
  11. 学会激励别人 ..... (207)
  12. 为了成功, 效法成功者 ..... (209)
  13. 活出自己的风格 ..... (211)
  14. 做个会说话的人 ..... (213)
  15. 牢记别人的名字 ..... (215)
  16. 设身处地与以己度人 ..... (217)
  17. 给别人留足面子 ..... (219)
  18. 增加别人对你的信赖度 ..... (221)
  19. 尊重是赢来的 ..... (225)
  20. 走了太阳, 还有月亮 ..... (227)

## 第七章 积极创新是成功的风帆

1. 让魔鬼背着你过河 ..... (231)
2. 人人都能创新 ..... (233)
3. 面壁十年图破壁 ..... (235)
4. 不要任由命运的摆布 ..... (237)
5. 积极进取, 乐观向上 ..... (239)
6. 成功者需抓住每一次机会 ..... (241)
7. 错误是为成功交的学费 ..... (243)
8. 从偶然中捕捉成功的机会 ..... (245)
9. 你也能创造奇迹 ..... (248)
10. 挫折中孕育着新的机会 ..... (250)
11. 失败要败得明白 ..... (253)
12. 不要做环境的奴隶 ..... (255)
13. 培养你的自信心 ..... (258)

- 14. 穿出你的自信 ..... (260)
- 15. 不要担心做另类 ..... (262)

## 第八章 美好情感是成功的家园

- 1. 别与烦恼为伍 ..... (265)
- 2. 做自己心境的主人 ..... (267)
- 3. 从他人的经历中寻求成功 ..... (269)
- 4. 坦诚认错亦君子 ..... (271)
- 5. 不妨活得单纯些 ..... (273)
- 6. 快乐就在你心中 ..... (275)
- 7. 错过的风景莫留恋 ..... (278)
- 8. 只要下次不再打翻牛奶 ..... (280)
- 9. 宽容，一种风度，一种境界 ..... (282)
- 10. 学会控制自己的情绪 ..... (284)
- 11. 用爱迎接每一天 ..... (286)
- 12. 如何培养你的积极心态 ..... (287)
- 13. 行动可以治疗恐惧 ..... (290)
- 14. 最大的失败是被自己打败 ..... (293)

## 第九章 工作是成功永远的主题

- 1. 天上不会掉馅儿饼 ..... (296)
- 2. 寻找自己，超越自己 ..... (298)
- 3. 爱你眼下的工作 ..... (300)
- 4. 成功之后要有危机感 ..... (302)
- 5. 工作着是美丽的 ..... (304)

6. 成功靠的是你自己的优势 ..... (307)
7. 打开枷锁, 你才能轻装上阵 ..... (309)
8. 培养热心的工作态度 ..... (312)
9. 工作态度决定了你的成就 ..... (314)
10. 捕捉变化中的机会 ..... (316)
11. 工作出色强似你找靠山 ..... (318)
12. 早一些体会赚钱的难处 ..... (321)
13. 从你最熟悉的领域做起 ..... (324)
14. 适当提高自己的身价 ..... (326)
15. 工作狂并不一定成功 ..... (328)
16. 钱到底应该怎样赚 ..... (331)
17. 不要替你的部下背猴子 ..... (333)
18. 你如何控制会议 ..... (335)

## 第十章 成功是一种心灵的慰藉

1. 不比自己之短与别人之长 ..... (339)
2. 修筑你的情感隧道 ..... (341)
3. 成功需要积极的心理暗示 ..... (343)
4. 不要躺在祖先的帐子里 ..... (345)
5. 机会和成功之间不是等号 ..... (347)
6. 愉快地生活着 ..... (349)
7. 你拥有无限的可能性 ..... (351)
8. “现在”正是你成功的时候 ..... (353)
9. 改变你现在的的生活方式 ..... (355)
10. 健康是成功的本钱 ..... (357)
11. 找寻使你充满活力的生活方式 ..... (360)

## 寻求自我成功的心态

---

- 12. 受人攻击意味着你的重要 ..... (362)
- 13. 这是一个美好的世界 ..... (364)
- 14. 你需要健康的业余生活 ..... (366)
- 15. 成功者的人生表现 ..... (368)

# 第一章 认识自我是成功的基石

## 1. “我是谁？”

等你征服了整个世界的时候，你可能发现，其实最难征服的是你自己，因为你对自己并不了解。

人类的历史，其实就是不断地征服自然的历史。当自然被人类“征服”得千疮百孔、似乎地球上的其他万事万物都臣服在人类脚下的时候，人类这才发现，被征服得千疮百孔的同时还有我们人类自己，我们人类其实臣服在自然的脚下。

太多的悲剧，来源于我们人类并不了解自己，不了解自己在宇宙中的地位，不了解我们人类自己其实是最脆弱的。所以，当人类在继续将探索的触角伸向了更远的太空的同时，也更多地关注起我们人类自身。

这，无疑是我们人类历史上的又一次大革命！

那么，你了解你自己吗？

“我是谁？”这一命题从古到今不知有多少个人在拷问过自己，而且，我们的后人还会继续这样拷问下去，直到人类从这

个宇宙上消亡为止。

我们自己对自己其实并不了解，所以，类似“我是谁”这样的拷问还会在每个人的思想中继续着。

全方位地了解我们自己，不是在这短短的篇幅中可以解决的问题。那么，我们不妨先认识我们心灵中的一个角落，一个小小的角落。这，有助于我们培养一种积极的心态，有助于我们人生的成功。

①花点时间，去了解你为什么会拖延、会懒惰。想想自己的能力、极限和在那儿等待着你的工作成就。检查一下你的目标和你的条件，是否能够达到你所预期的目标。回想一下自己成功和失败的往事，对往事的回忆有助于我们的未来。试着看看你的未来会是如何，把自己和别人比一比，尤其是当你和别人竞争的时候，要弄清楚自己的形象，知道自己的长处、短处，认清自己到底是怎样的一个人。

②学着去辨识你的情绪世界。你的情绪世界是一种心理意识状态，而你的情感、情绪控制着你的行为。学着让情绪帮助你，而不是破坏你、毁灭你。每次在工作之前，你应该换上另外一种情绪，如果情绪使你总是拖延的话，你就要立刻换掉它。但在这之前，你得先了解你的情绪是什么。把一个长远的目标分成很多个小目标，可能比较适合你的情绪，那么你就去做吧，千万不要再犹豫。当你的情绪高涨，你可以去解决一些较难的问题，那做一些较难的工作。但是，在你学着辨识你的情绪世界时，可能会耗费你大量的时间去控制你的情绪，结果你许多事情都没有做成。

③经常给自己汇报一下自己的近况。写日记是个很好的方法。假如你对你做的任何事情都很了解的话，那么你再改变起

来就要容易得多了。在日记里把你的情绪记录下来，看看哪一种情绪对你的帮助最大，哪一种情绪对你的破坏和毁灭最为严重，下一次你就可以“按图索骥”，不再犯同样的错误，这是一个聪明人最基本的标志。假如你做好了记录，并能经常拿出来给自己看一看，你就会更了解自己。了解了自已，能够大幅度增加你的力量，于是进而克服你的缺点，使你的人生开始向着完美逐步靠近。

对你的了解越多，你可能越担心，担心自己在对自己的了解过程中发现一些什么。你的这种担心即是恐惧，恐惧就会导致你的拖延，除非你在拖延之前就把它彻底克服。

对你自己了解越多，你对世界的了解也就越多，对他人的了解也越多，那样的话，你距离成功就又近了一步。哪怕是一小步，但它毕竟是一小步。

## 2. 你是你自己的救世主

当你处于困境之中时，只有你能够使自己摆脱困境，只有你能够救自己，你是你自己的救世主。

当一个人身处困境时，自然希望能有一个救世主来解救自己，使自己从困境摆脱出来。这自然可以理解，而且，的确有在你最困难的时候将你从困境中解救出来的贵人，但是，这建立在你必须有信心且努力获救的基础上。否则，即使万能的上帝，面对一个已彻底放弃、对自己毫无信心的人，也只能徒呼奈何。

这种情况也可以套用一句老话，即：外因是变化的条件，内因是变化的基础。

## 寻求自我成功的心态

---

没有内因做基础，再怎么强的外力也无济于事。鸡蛋所以能孵出小鸡，就因为它是鸡蛋，有能孵出小鸡的基础；而一块石头，再伟大的母鸡也孵不出小鸡来。

有一个人，把自己多年的积蓄以及全部财产都投资到一种小型制造业上。由于对变化无常的市场把握不当，再加上前几年原料价格不断上涨等原因，他的企业垮了。再加上妻子又从原来的单位下岗，他处于绝境之中，他对自己的失败、对自己那些损失无法忘怀，毕竟那是他们半辈子的心血和汗水。好几次，他都想跳楼自杀，一死了之。

一个偶然的机，他在一个书摊上看到了一本名为《怎样走出失败》的旧书，这本书给他带来了希望和重新振作的勇气，他决定找到这本书的作者，希望作者能够帮助下重新站起来。

当他找到那本书的作者，讲完了他自己的遭遇，那位作者却对他说：“我已经以极大的兴趣听完了你的故事，我也很同情你的遭遇，但事实上，我无能为力，一点忙也帮不上。”

他的脸立刻变得苍白，低下了头，嘴里喃喃自语：“这下子彻底完蛋了，一点指望都没有了。”

那本书的作者听了片刻，说：“虽然我无能为力，但我可以让你见一个人，他能够让你东山再起。”

他立刻跳起来，抓住作者的手，说：“看在老天爷的份上，请你立刻带我去见他。”

作者站起身，把他领到家里的穿衣镜面前，用手指着镜子说：“这个人就是我要介绍给你的人。在这个世界上，只有这个人能够使你东山再起。除非你坐下来，彻底认识这个人，否则你只有跳楼了。因为在你对这个人没有充分认识以前，对于



你自己或这个世界来说，你都将是没有任何价值的废物。”

他站在镜子面前，看着镜子里的那个满脸胡须的面孔，认真地看着。看着看着他哭了起来。

几个月之后，作者在大街上碰见了这个人，几乎认不出来了。他的脸不再是几十天没刮的样子，脚步也异常轻快，头抬得高高的，衣着也焕然一新，完全是一个成功者的姿态。他对作者说：“那一天我离开你家时，只是一个刚刚破产的失败者。我对着镜子找到了自信。现在我又找到一份收入很不错的工作，妻子也重新上岗，薪水也很可观。我想用不了几年，我就会东山再起。”他还风趣地对作者说：“也许再过几年，我再去找你，就会给你一份报酬，你应得的报酬。因为正是你介绍我认识了我自己，使我对人生又充满了信心。”

世界上从来就没有什么救世主，只有靠你自己，靠你的信心，靠你的努力。

你就是你自己的救世主！

### 3. 人活一口气

生活中的大多数人并不是不想成功，也不是没有努力，但就是在最关键的时候差了一口气。而这“一口气”却成了强者和弱者的分水岭。

人活一口气，佛争一炷香。

汉语是世界上最有特色的语种之一，一些词也特别的有意思。如，一个孩子考上了一所著名的大学，别人会说“这孩子真争气”。其实，“气”每个孩子都有，无所谓争不争的，但汉语偏偏就这么说，而且大家听了也没有觉着有什么不妥的地